Ogólnego zbioru № 193. Warszawa, 11 Kwietnia 1914 r. Roku dziewiątego № 7.

RUCH

DWUTYGODNIK, POŚWIĘCONY SPRAWOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, HYGIENY I WOGÓLE NORMALNEGO ROZWOJU CIAŁA.

wychodzi 11 i 26 każdego miesiąca.

Okólnikiem z d. 23 listopada 1906 r. za nr. 51362 oraz z d. 2 lutego 1910 r. za nr. 3 zalecony przez Radę szkolną krajową dla szkół galicyjskich wszelkich kategoryi.

Na Wystawie Częstochowskiej odznaczony dyplomem uznania.

Adres redakcyi:
Wielka 31 m. 8, tel. 153-45.

Redakcya i administracya otwarte są w dni powszednie pomiędzy godz. 2 a 5.

Czytelnikom zamiejscowym zalegającym w przedpłacie, wysyła się za zaliczeniem pocztowem zeszyt niniejszy lub następny.

Treść.

Sommaire.

Przewodnik w zakresie kształcenia cielesnego — na str. 2 okładki.
Nasz przewodnik adresowy — na str. 3 okładki.
Ogłoszenia — na okładce barwnei.

Rok IX. Warszawa, 11 kwietnia 1914 r. № 7 (193).

RUCH

DWUTYGODNIK

poświęcony sprawom wychowania fizycznego, hygieny i wogóle normalnego rozwoju ciała

OD REDAKCYI „RUCHU“.

Zapowiadany na dzień 5 kwietnia r. b. odczyt dra Eugenjusza Piaseckiego na temat: „Przegląd krytyczny nowszych systemów gimnastycznych“ nie mógł się odbyć, wobec tego, że władze odnośne odmówiły nań swego pozwolenia.

Pieniądze za bilety nabyte odbierać można w miejscu ich kupna.

Leopold Worosz.

Kilka rysów narciarstwa polskiego wobec wpływów zagranicy.

W dołach na równiach ni śladu śniegu, zmiany temperatury, nagła ciepłota, deszcze spłukały przedwcześnie cudną, białą a tak szczupłą szatę śniegu. Inaczej w górach Tatrach, Karpatach. Tam leżą do maja zaspy śnieżne w dzień zwolna topniejąc, wieczorem marznąc. Słońce górskie grzeje, a jednak nie może strząsnąć szaty śnieżnej z lasów i połonin górskich. Wycieczki i wyprawy turystyczne na nartach odbywają się i odbywać będą jeszcze przynajmniej miesiąc, ustały jednak, wyścigi, zawody, popisy. Pora obecnie najodpowiedniejsza, by rzucić okiem wstecz za siebie, przejść w pamięci rozwój narciarstwa naszego jakoteż zastanowić się nad ubiegłym sezonem.

*
* *

Pod trojaki punkt patrzenia podpada znaczenie i wartość jazdy na nartach, za każdym razem odmienny charakter przybierając, zależnie od tego, czy interesujemy się nartami jako środkiem komunikacyjnym, jakim stały się na północy, gdzie ułatwiają mieszkańcom przebywanie znacznych przestrzeni po pustych polach śniegowych, czy oceniamy je ze stanowiska użyteczności dla pewnych praktycznych zawodów, czyli też podniesiemy

ich wartość sportową, przedewszystkiem związany z ich używaniem moment przyjemnościowy.

Ta ostatnia strona narciarstwa nabędzie wartości dla naszego niniejszego badania. Zadomowiona u nas jazda na nartach uprawiana dla względów sportowych, czy to będąc sama dla siebie celem, czy też jedynie miłym środkiem pomocniczym w celach turystycznych, pociągnęła za sobą potrzebę przyswojenia sobie sposobów, umiejętnego nart używania. Prawidła te dadzą się ująć we dwa zasadnicze, na krańcowych stanowiskach stojące systemy jazdy na nartach, a to szkołę alpejską i norweską.

Szkoła alpejska, stworzona przez Zdarsky'ego, zwana pierwotnie lilienfeldzką, związana jest ściśle ze specyalną ad hoc skonstruowaną, mocną, stalową uprzężą, zapewniającą narciarzowi wykonywanie energicznych, można rzec siłowych ruchów, ostrych kątowych skrętów, nadających tej szkole cechę wyraźnej, ale też i rażącej surowości. Dalszą, rzucającą się w oczy cechą tego systemu, to jeden potężny kij, zazwyczaj bambusowy, mający dopomagać nie tylko do utrzymania równowagi, lecz także jako trzeci punkt oparcia, ułatwiać wykonanie pewnych ćwiczeń składających się w całości swej na system szkoły alpejskiej.

Bijące w oczy przeciwieństwo poprzedniej szkoły jest system jazdy norweskiej, dokonywanej na uprzęży sporządzonej z materyału mniej sztywnego, skóry. Dwa lekkie kije w talerzyki zaopatrzone, to druga cecha norweskiej szkoły, a podnoszona przez wielu do stanowiska podstawowej a odznaczającej tę szkołę właściwości. Zawrotna szybkość prostolinijnej jazdy, to znów momentalne, energiczne a przecież z wdziękiem wykonywane ruchy, zwroty miękkie, okrągłe przy wdzięcznem układzie ciała, nie przybierającym nigdy tej rozkrocznej, nieestetycznej postawy, jaka cechuje szkołę alpejską, dają norwegom tę wyższość zewnętrznej formy, uderzającą każdego nawet laika, zachwytem go przejmując.

Względy estetyczne bezwarunkowo przemawiają za systemem norweskim, chodzi więc teraz o względy wyższości wymienionych systemów.

Wprawa w używaniu sposobów jazdy na nartach z uprzężą alpejską, zapewnia pewność przy trawersowaniu stromych zboczy nierzadko szrenią[1]) pokrytych jak i niezwykłą łatwość wykonywania łuków.

Technika zaś w jeździe norweskiej, zapewnia wprawdzie przy dość znacznem nawet nachyleniu pewne wykonanie danych ruchów, jednakowoż ze względu na trudność utrzymywania równowagi na ostrym spadku, przy nieodpowiednim śniegu, nierównomiernej budowie zbocza, okazała się niewystarczającą, nie mogąc dać nigdy pewności owocnego wyniku danych usiłowań.

Przedziw apodyktycznie głoszonej i podnoszonej szkole alpejskiej, odezwały się głosy z młodzieńczą uporczywością przeciwiające się twierdzeniom statecznych zwolenników papy Zdar-

[1]) Warstwa śniegu zlodowaciałego pod wpływem zmian ciepłoty powietrza.

sky'ego. Spory długoletnie, niejednokrotnie zwoływane narady, niszczące stosy papieru artykuły, nie doprowadziły do zupełnego porozumienia. Skrajni adherenci szkoły lilienfeldzkiej nadal takimi zostali, jak i nie ustąpili ni kroku zacietrzewieni zwolennicy szkoły norweskiej.

Chłodno z zewnątrz patrzący na te spory narciarze nie kierowani względami obrażonej ambicyi, potrafili ocenić odpowiednie zalety obu szkół tworząc konglomerat, skupiający w sobie odłamy obydwu systemów i dający im tak sposobność ocenienia daru lotnej jazdy norweskiej, jak i pewność alpejskiej jazdy spokojnej bez wywrotu po stromych i niebezpiecznych wysoczyznach.

Co do rodzaju uprzęży jak dawniej tak i dziś trudno o zdanie bezstronne, gdyż zawsze nawet przy usiłowaniu najbardziej przedmiotowej oceny, względy osobistego przyzwyczajenia i wygody muszą wziąć górę. Nie da się jednak zaprzeczyć, że dla norweskiej szkoły, ściślej mówiąc dla skoku i telemarku[1]) bezwarunkowo odpowiednie jest tylko rodzime norweskie skórzane wiązanie Huitfelda.

U nas wprowadzenie jazdy na nartach w celach sportowych, już od r. 1907 związane zostało z uprzężą alpejską, która przetrwała do dnia dzisiejszego u większej ilości narciarzy, pomimo, że nie obcemi im były odnośne spory zwolenników obydwu uprzęży, toczące się w niezbyt daleko leżących Alpach. Nie grało roli u nas przyzwyczajenie do odnośnej uprzęży, ni konserwatyzm, iie raczej warunki terenu o skali nazbyt rozciągłej, ogarniającej lawinami grożące tereny tatrzańskie, urwiste, skałami najeżone, bądź też gęsto zalesione stoki Karpat, jak i łagodne połoniny nie pozostające w tyle poza osławionymi stokami Schwarzwaldu, ni wschodnich gór norweskich. Narciarze nasi, nie ograniczając się jedynie do pewnego zamkniętego terenu, lecz odbywając wyprawy turystyczne w nieznane im porą zimową olbrzymy górskie z konieczności musieli posługiwać się uprzężą zapewniającą im możliwie największe bezpieczeństwo, wśród pustych odludnych obszarów.

Odbywane przez szereg lat w najrozmaitsze strony wyprawy, zdobyły szczyty nie tylko poblizkie stacyi kolejowych, ale i odleglejsze, pod które nocami trzeba było dochodzić i nocą po zdobyciu uplanowanego celu wyprawy, wracać do wiele mil odległej stacyi. Kierunek turystyczny, pozbawiony nieznanych, pociągających nowością celów, począł zwolna słabnąć i przeradzać się w bardziej sportowy kierunek narciarstwa dla narciarstwa. Co raz częściej poczęli się zjawiać u nas zwolennicy efektownej jazdy norweskiej. W tym względzie epoką okazała się zima ubiegła, w której urządzone zawody w Sławsku i Worochcie, zgromadziły znaczną ilość narciarzy walczących o pierwszeństwo w sztucznej jeździe i skoku. Nie ginący u nas jednak ruch turystyczny począł próbować również zastosowania szkoły norweskiej. War-

[1]) Telemark—nazwa narciarska nagłego skrętu.

toby teraz ocenić ten system ze stanowiska użyteczności dla turystyki zimowej tembardziej, że, jak dotąd, rozwój naszego narciarstwa zależny jest przedewszystkiem od kategoryi narciarzy-turystów, którzy pierwiastek narciarstwa w naszem społeczeństwie zaszczepili, zaśnierzone góry uprzystępnili, jednem słowem utorowali narciarstwu pole do szerszego rozwoju.

Narciarzy ograniczających się jedynie do wykonywania swoich ewolucyi sportowych jest drobna zaledwie ilość i taki kierunek *przedewszystkiem* sportowy nie prędko się u nas rozwinie i dominujące zdobędzie stanowisko.

W Tatrach może rozwinąć szkoła norweska jedynie ruch czysto sportowy, kunszt narciarski wydmuchując do stanowiska sztuki dla niej samej uprawianej.

Odmiennie nieco ma się rzecz w Karpatach, których właściwie jedno tylko gniazdo Czarnohora, charakterem swej zewnętrznej postaci, zdradza niektóre cechy wysokogórskie. Zresztą gładkie połoniny, kilometrowe płaje zachęcają do puszczania się w zawody, do osiągania pędu zapamiętałego, dającego uczucie, iż narty i my na nich stoimy w miejscu, a wszysko co nas otacza kolistym gdzieś ruchem mknie, poza nas umyka... Jeden ruch energiczny, potężny wypad lub skręt bioder, silne nachylenie się ku stokowi, że zda się, iż bokiem o ścianę śnieżną się otrzemy... i stajemy na miejscu. Gdzie las rzadki lub polanki krótkie, tam pole do wywijania susów, to łagodniejszych okrągłych, to wartkich stanowczych. Gdzie jednak linie leśne, gdzie las gęsty podszyty, tam niema czasu ni miejsca na hołdowanie wdzięcznej szkole norweskiej. Kompromisowe więc rozwiązanie kwestyi, odpowiednie wyzyskanie zalet obu pobieżnie skreślonych systemów, może mieć istotne znaczenie dla rozwoju naszego narciarstwa.

Całokształt polskiego narciarstwa tegorocznego sezonu rozpada się na dwa działy: narciarstwo turystyczne i zawodnicze. Pierwszy kierunek znajduje przeważającą liczbę zwolenników. Ludzie zajęci zawodową pracą, znużeni życiem miejskiem z całym zapałem udają się w góry, opuszczają w każdą sobotę (w okresie od początku grudnia do końca kwietnia), mury miejskie dążą bądź w Karpaty Wschodnie do Sławska, cudnej górskiej miejscowości odległej od Lwowa o cztery godziny drogi, do wyniosłego gniazda Czarnohory, bądź też w Tatry i Karpaty zachodnie, sportowych stacyi Krakowiaków i narciarzy z południowo-zachodniej części Małopolski.

Towarzystwa narciarskie lwowskie jak: Karpackie Tow. Narciarzy, Sekcya narciarska Akad. Klubu Turystycznego, Koło narc. Tow. Zabaw Ruchowych czynią liczne wyprawy turystyczne zdobywają ośnieżone szczyty górskie. Na Święta Bożego Narodzenia, bawiło w drobnej górskiej miejscowości w Sławsku z górą sto osób, spędzając dni wolne w słońcu na śniegu, ciesząc się cudną górską panoramą. A pobyt tam miły, bo towarzystwa jak Karp. Tow. Narciarzy, Sekcya Narc. A. K. T., posiadając własne schroniska umożliwiają swym członkom wygodny dłuższy pobyt.

Poza tem bawiły znaczne gromady osób w Czarnohorze na większych „wyrypach“.

Inaczej wygląda życie w zimie w tym cudnym zakątku kraju naszego w Tatrach. W Zakopanem stacyi klimatycznej, przeobrażającej się w zimie w stacyę sportów zimowych, spotykamy tysiące ludzi hołdujących czy to narciarstwu, czy też uprawiających jazdę na saukach i bobach zwłaszcza bież. roku na świeżo wybudowanym torze bobslejowym. Narciarze tatrzańscy to albo turyści drapiący się nad wiejące przepaściami wysoczyzny, albo sportowcy próbujący sztucznej jazdy i skoków na nartach. W Tatrach poza nieznaczną grupą uprawiających norweską jazdę na nartach z uprzężą skórzaną, większość posługuje się nartami alpejskiemi, przekładając uprząż i system jazdy Zdarsky'ego, ze względu na niezwykle niebezpieczny teren, nad wdzięczny, lecz niepewny sposób norweski. Przeważnie norweska jazda kwitnie w Karpatach wschodnich, gdzie warunki terenu, jakoteż bardziej rozwinięty kierunek sportowy i zawodniczy skłoniły tamtejszych narciarzy do postępowania za wzorem norwegów, których przedstawiciela inż.Wernera Werenskiolda gościło K. T. N. ubiegłej zimy. Bieżącego roku bawił w Sławsku sławny styryjski narciarz Sepp Obereder, wybitny skoczek, jako też przybył na kilka dni sławny w świecie narciarskim kapitan Bilgeri, który zmodyfikował szkołę alpejską, tworząc z niej, jako też z pewnych elementów norweskich, konglomerat zwany metodą Bilgeri'ego. Pod wpływem fachowej literatury i gości zagranicy ruszyło narciarstwo polskie dwoma torami: zawodnicy poczęli trenować w biegach na nartach i prostolinijnych zjazdach nieprawdopodobnie śmiałych po stromych stokach, turyści obrali pewny, bezpieczny sposób wywijania susów i zwrotów przedłużających nieprzerwany zjazd bez wywrotów z ciężkim workiem turystycznym na plecach. Ludzie mniej fizycznie wyrobieni, większość kobiet obiera pośrednią drogę czynienia krótkich kilkugodzinnych wycieczek, podczas których gdzieś na polanie w lesie lub na odpowiednio stromem oświeconem słońcem zboczu w wesołej zabawie, sztukach znanych na zachodzie pod nazwą „gymkhana“ spędzają miłe chwile.

Odmiennie wyglądają dni zaprawiania tj. trainingów zawodniczych. Przedpołudnia spędza się na skoczniach i ćwiczy w skokach na odległość kilkunastu a nieraz i powyżej dwudziestu metrów, po południu wychodzi się w lekkiem odzieniu bez worków turystycznych na wycieczkę czysto zawodniczą, szybko wdziera się na grzbiety górskie, biegnie po równych lub falistych połoninach, poczem zjeżdża śmiało do schroniska, by zdążyć na czas do wyjazdu pociągu. Wrzawa, śmiech i śpiewy towarzyszą pociągowi uwożącemu narciarzy podnieconych świeżem, czystem powietrzem górskiem. Oprócz wycieczek urządzają Towarzystwa zawody narciarskie składające się z biegów kilku lub kilkunastu kilometrowych w terenie górskim, zjazdów z przeszkodami i efektownych skoków narciarskich, w których narciarz buja jak ptak w powietrzu. Piękne wyniki towarzyszą urządzanym zawodom. Najbardziej pociągającemi były urządzone przez Karp. Tow. Nar-

ciarzy „Zawody o mistrzowstwo Karpat“, w których tytuł mistrza zdobył Jan Jarzyna ze Lwowa K. T. N. i zawody o mistrzowstwo akademickie, w których zwyciężył B. Rappaport ze Lwowa S. N. A. K. T., podkreślić należy dalej mistrzowstwo Sekcyi Narc. A. K. T., w których wybił się na plan pierwszy Lwowianin R. Łuszczyński, zawody Czarnych ku uczczeniu ś. p. Szulakiewicza, w których pierwsze miejsce zdobył Lwowianin L. Worosz, dalej o mistrzowstwo Akad. Związku Sportowego urządzone w Zakopanem, gdzie mistrzem został Dutkiewicz z Krakowa, zawody Tatrz. Tow. Narciarzy, dwukrotnie urządzony zjazd klasyfikacyjny Koła Narc. Tow. Zabaw Ruchowych, Korpusu oficerskiego w Worochcie i inne, odbywające się wobec tysiąca osób nadzwyczajnymi pociągami wyjeżdżających w tym celu w góry.

W dolinach nikły już dawno ostatnie ślady śniegu, w górach zaściela połoniny, tuli lasy gruba jeszcze jego powłoka zachęcająca turystów do robienia wypraw. Długo jeszcze, może do końca kwietnia, będą dążyć gromadki turystów z workami i nartami w sobotę na dworzec, skupiając na sobie szydercze uśmiechy laików, półgłosem czyniących uwagi o nowej modzie suwania nartami po błocie.

Ten pobieżny szkic narciarskich stosunków w naszych podgórskich dzielnicach pozwoli nam snuć wnioski, co do kierunków o rozwoju i przyszłości tego pięknego zimowego sportu.

Bezwzględne i uparte trwanie przy systemie alpejskim, powstrzyma nasze narciarstwo na jednym stale stopniu narciarstwa turystycznego, dla którego w naszych górach trudno już o strawę świeżą, nie łatwo o zaspokojenie ambicyi rozwiązywania zagadnień nowych, nietkniętych, jak z drugiej strony oświadczenie wyłączne za nowym ruchem czysto sportowym, poprzestającym na kultywowaniu elegancyi szkoły norweskiej, będzie świadomem przyłożeniem ręki do wyplenienia z pośród naszego społeczeństwa prawdziwego ukochania przyrody, które wśród ostrej zimy zachęca rycerzy sportu do złożenia hołdu śnieżno-białej królowej w jej zimowem zaciszu.

Jak spać należy.

Jeżeli zabiegamy o jakość ćwiczenia, nie mniej dbać należy o sposób odpoczynku, gdyż wymaga tego odnowa ustroju. Zagadnienie to jednak bywa często lekceważone nawet przez lekarzy; a przecież postrzegając, jak dany osobnik sypia, śni, jaki ma podczas snu krwiobieg oraz oddychanie, można odgadnąć pewne właściwości jego ustroju, niekiedy zaś nawet ujawnić ukryte zaburzenia lub cierpienia. Ci, którym się śni spadanie, wzbudzają

podejrzenia zaburzeń w narządach krwiobiegu, a znów u tych, których senne marzenia zdradzają objawy z zakresu gastronomicznego można podejrzewać niedomogę w narządach trawienia. Z drugiej strony przypuszczać wolno, że liczne cierpienia i nawet choroby zależne od jakości i trwania snu, mogą być złagodzone pod wpływem okoliczności takich jak: układ ciała, pozycya poszczególnych części ciała, pora i trwanie posiłku. Pod tym względem możnaby podzielić wszystkich pozornie zdrowych na dwie grupy: z osłabioną, ale jeszcze dostatecznie wydolną czynnością kanału trawiennego, i z niedolegliwą wprawdzie, ale wyraźnie upośledzoną sprawnością tego narządu zarówno pod względem mechanicznym jak i chemicznym, która się uwydatnia przez rozkład zalegającego pokarmu.

Podział ten w zupełności usprawiedliwiają spostrzeżenia fizyologów, według których praca żołądka ulega znacznemu zwolnieniu lub przyśpieszeniu pod wpływem wspomnianych okoliczności. Osobniki pierwszej grupy zasypiają łatwo i w pozycyi dowolnej, nie odczuwając związanych z tem niewygód; gdy przeciwnie, drudzy są nader wrażliwi na najmniejszą zmianę w układzie naczyń krwionośnych, na ich ucisk, zwężenie lub zastój i spowodowane z tem odstępstwa od prawidłowej przemiany materyi. Ztąd wynika, że stosowanie warunków dla snu prawidłowego obchodzić powinno szczególnie tych drugich.

Mówiąc o warunkach snu, pamiętać należy przedewszystkiem o sposobie leżenia. Pod tym względem istnieje wielka różnorodność poglądów: jedni zalecają leżenie stałe na jednej płaszczyźnie, inni zaś leżenie zmienne. Najczęściej zaleca się (idąc w tem za szkołą Salerneńską) leżenie na prawym boku. Niepodobna niestety zgodzić się pod tym względem z tymi starożytnymi mistrzami hygieny, którzy w kilku zdaniach zawrzeć zdołali całokształt życia zdrowego; dodatnia strona bowiem leżenia nawznak jest tak jasna, że niepodobna z nią porównywać leżenia na którymkolwiek boku, gdyż najmniej prowadzi ono do zniekształceń. Spanie na prawym boku podobno ma ułatwiać przechodzenie pokarmów z żołądka do kiszek; jest to jednak bardzo wątpliwem wobec nienaturalnego układu żołądka; spanie zaś na lewym boku sprowadza lekki ucisk serca; w obu razach zachodzi duża różnica w odżywianiu obu połów ciała, co przyczynia się do skrzywień bocznych kręgosłupa oraz różnego rozwoju nóg i obu połów twarzy. Znanym jest fakt istnienia wielkiej różnicy w wadze obu połów ciała u zwierząt bitych, co przypisywane jest sypianiu ich na jednym boku. O różnicy tej wiedzą dobrze wieśniacy, którzy przy podziale np. wspólnego wieprza, określają wartość każej połowy inaczej.

Zdaje się być naturalnem, że wobec pewnej przejrzystości powiek, czujemy skłonność do leżenia na wznak z twarzą zwróconą ku niebu. Leżenie nawznak uważane często jest za nieodpowiednie z powodu jakoby utrudnionego wówczas oddechu przez napływ śluzu do krtani, oraz nieprzyjemnych marzeń sennych spowodowanych zmianami krwiobiegu mózgu, albo nawet może przez

zmianę układu jego komórek. Dotąd badano jedynie pierwszy z tych zarzutów, drugi zaś zdaje się być mniej słusznym chociaż właśnie odstrasza od spania na wznak bardzo wielu.

Według powszechnego mniemania zdarzają się przy spaniu na wznak sny lubieżne, przykre albo też jedne i drugie, dodać jednak należy, że najwięcej temu sprzyja miękka puszysta pościel; tłuste anegdoty i t. zw. naturalistyczna literatura. Ma to stwierdzać jakoby, że w ciele zachodzą pod wpływem takiego leżenia wielkie zmiany, powodując utrudnioną działalność niektórych ważnych narządów. Według naszego zdania przyczyna snów takich, o ile się one rzeczywiście zdarzają, nie leży bynajmniej w zmianie krwiobiegu mózgu, lecz raczej wiąże się z otoczeniem i warunkami, jakie sobie dany osobnik stwarza; możnaby nawet zapewne w takich razach uważać to za zapowiedź stanów neurastenicznych.

Jeżeli np. osobnik, zasypiając, ma słabe oparcie dla mózgu z powodu ucisku układu włosowatego tej okolicy albo raczej z powodu osłabienia narządu naczynioruchowego, wówczas w całej podporze, osłabionej jeszcze stanem snu, zachodzi wrażenie rozbieżności komórek mózgu. Słuszności naszego poglądu dowodzi trudność z jaką dany osobnik w chwili przebudzenia dochodzi do rychłego zdania sobie sprawy ze swego stanu.

W tem wszystkiem tkwi wielkie nieporozumienie. Samo leżenie na wznak nie wyczerpuje kwestyi, skoro się nie zwraca uwagi na płaszczyznę leżenia. Przy istniejącym zwyczaju podkładania pod głowę i część pleców poduszki, zwiększają się zwykłe wygięcia kręgosłupa w szczególności zaś potęguje się garbienie. Zamiast leżeć na równej powierzchni, ciało wygina się łukiem, wspierając się silniej częścią krzyżową kręgosłupa, której wgięcie naturalne znika, dając folgę rozgrzewaniu, znajdujących się tam ośrodków nerwowych. U osób nerwowych zwłaszcza mających zboczenia na tle płciowem występować mogą wówczas sny lubieżne, erekcye i td. Z powodu wysokiej poduszki i „jaśka“ głowa silnie pochyla się wprzód, powodując trudniejszy krwi odpływ, sprawiając ów powyżej wspomniany napływ śluzu do krtani i utrudniając oddech. Takie leżenie „na wznak“ nie może być uważane za właściwe, często zaś kończy się przejściem do leżenia bocznego z głową poniżej poduszki.

Niedogodności wspomnianych leżenia na wznak uniknąć łatwo skoro się usunie poduszkę. Podówczas jedynie jest ono godne zalecenia, dając sen spokojny i niedopuszczając zniekształceń kręgosłupa (Obacz rysunek). Przy leżeniu takiem:



1) ciało spoczywa największą swą płaszczyzną, dając tem lepszą podstawę poszczególnym częściom;

2) ciało zachowuje stale postawę prawie baczną, przy której zachodzi najwłaściwsze rozmieszecznie wszystkich jego narządów;

3) obie połowy ciała uwzględniane są równomiernie, przez co znika możność powstawania skrzywień bocznych kręgosłupa oraz ucisku na żebra klatki piersiowej;

4) narząd oddechowy nie jest niczem krępowany, działa bez żadnej przeszkody w całej pełni;

5) serce i naczynia krwionośne nie są narażone przy leżeniu takiem na żaden ucisk;

6) głowa nie zagrzewa się poduszką, w postawie zaś tej ma lepszy odpływ krwi, aniżeli przy pochyleniu wprzód;

7) wspomniane powyżej opieranie na krzyżu znika, gdyż w tej części kręgosłup jest nieco wgięty ku górze, co nie dopuszcza rozgrzania ośrodków nerwowych;

8) pozostawanie przez trzecią część doby w postawie bacznej, o której mowa w punkcie drugim, w wysokim stopniu sprzyja osiągnięciu postawy poprawnej, zwłaszcza, że przy leżeniu takiem nie ma sposobności do utrwalania wadliwego układu części ciała, jaki zachodzi nietylko przy spaniu na wznak z poduszką, ale nawet przy spaniu na boku, kiedy ciało przyjmuje postawę zgarbioną z rękoma uciskającemi żebra, ugiętemi nogami i td.

Przy leżeniu na wznak równem tj. bez poduszki — wobec swobodnego i nietamowanego krwiobiegu nie zachodzą wspomniane powyżej sny i inne przykre objawy, trzeba tylko do spania takiego się przyzwyczaić, początkowo bowiem głowa nawykła wskutek poduszki do przegięcia szyi wprzód, dąży do takiej postawy i mimowoli się unosi z powodu niewłożenia odnośnych mięśni przodu do należytego rozkurczu. Okoliczność ostatnia sprawia początkowo pewną przykrość i wrażenie pozorne, jakoby się głowę miało poniżej ciała. Do zwalczenia tego wrażenia dopomódz może wzniesienie łóżka u wezgłowia przez danie jakiejś podpory pod jego nogi: podówczas leży się na równi pochyłej, wzniesionej w stronie wezgłowia, wspomniane zaś wrażenie głowy poniżej ciała znika.[1])

Wobec zalet spania na wznak równego tj. bez poduszki należałoby zalecać je powszechnie, to też zasada ta znajduje coraz więcej zwolenników na Zachodzie, a krzewicielami jej gorliwymi są m. i. Dr. C. C. Pagès i Aksel Mikkelsen, ostatni zaś podał gruntowne jej uzasadnienie.[2])

Niektóre z powyżej wspomnianych objawów niekoniecznie związane są bezpośrednio z takim lub innym układem ciała, lecz raczej zależą od stanu narządów trawiennych, w szczególności zaś żołądka. Ponieważ podczas snu zachodzi znaczne zwolnienie w działalności tych narządów, przepełnianie ich sprowadzać też musi w nich przekrwienie oraz zaburzenie w ogólnym krwiobiegu.

---

[1]) Usunięcie poduszki powinnoby mieć miejsce nawet u tych, co śpią na boku, przy którym to układzie rękę strony leżenia podłożyć należy pod głowę, unikając trzymania jej przed sobą z uciskaniem żeber i utrudnianiem oddechu. Gdyby nawet przy leżeniu takiem uwzględnić używanie poduszki, to musiałaby być bardzo cienka, rękę zaś należałoby trzymać pod nią.

[2]) Aksel Mikkelsen: Arbejdsstillinger, Kóbenhavn, 1896.

Stąd wskazanem jest udawać się na spoczynek dopiero w dwie do trzech godzin po posiłku. Zresztą wieczerza nie powinna być obfitą zwłaszcza u młodzieży, u której łatwo wówczas zachodzą sny niepożądane i td.

Co dotyczy trwania snu, to przeważa ogólne mniemanie, że wystarczać powinno przeciętnie 8 godzin na dobę, chociaż niektórzy radziby czas ten przedłużyć, inni zaś twierdzą, że dostatecznym jest sen znacznie krótszy. Zagadnienie to nie da się rozwiązać schematycznie, gdyż trwałość snu jakiego potrzebuje dany osobnik zależy od jego stanu zdrowia i siły życiowej. Znanym jest szereg ludzi wybitnych, którym wystarczało do czterech godzin na dobę, inni zaś potrzebowali sypiać zazwyczaj do 10 godzin. To pewna, że osoby słabe, nerwowe lub narażane stale na większy wysiłek nerwowy czy mięśniowy, potrzebują snu dłuższego; do kategoryi tej zaliczyć należy zarówno neurasteników, jak zaprawiających się sportowców. Dzieci oczywiście potrzebują snu znacznie dłuższego i pod tym względem nie należy ich wcale ograniczać.

Chociaż trudna do ustalenia, miara snu jest rzeczą nader ważną i każdy zabiegać powinien o jej znalezienie dla siebie, gdyż jeżeli sen niedostateczny wyczerpuje, to i nadmiar snu nie jest dla ustroju pożądany.

Już Platon wypowiedział się, że nadmiar snu jest również szkodliwym, jak nadmiar pożywienia.

Zaznaczyć trzeba, że senność nie zawsze bywa jednoznaczną z potrzebą snu, podobnie jak nie zawsze chęć jedzenia odpowiada potrzebie danej chwili. Montaigne ostrzega przed zasypianiem powtórnem po przebudzeniu się rannem, uznając sen taki za nader szkodliwy. To pewna, że sen ten nigdy nie jest głęboki, co najmniej świadczy o jego pożytku.

Pozostaje nam jeszcze zagadnienie, kiedy spać należy. Zagadnienie to jest bodaj najważniejszem w tej sprawie, choć jednocześnie najtrudniejsze do rozstrzygnięcia go właściwego na drodze czynu, gdyż wiąże się z całokształtem współczesnych stosunków społecznych i ekonomicznych. Wiadomo powszechnie, że najzdrowiej jest wstawać wcześnie i również wcześnie udawać się na spoczynek, a pomimo to, nawet osoby, trzymające się tego zwyczaju, często czynią w nim wyłom, zniewalani wymogami towarzyskiemi, albo innemi przyczynami do czuwania późnego, czemu sprzyjają stosunki i urządzenia, zwłaszcza wielkomiejskie.

Ilość osób, co wstają wcześnie jest nader szczupła, jeżeli wyłączymy tych, co są do tego zmuszeni warunkami cięższej pracy zarobkowej, a więc robotników, wyrobników, zarówno bowiem pracownicy biurowi w dziedzinie handlu i przemysłu, urzędnicy sądowi i administracyjni, wreszcie przedstawiciele zawodów wolnych rozpoczynają i kończą swą pracę znacznie później, co się wiąże z późnem wstawaniem i czuwaniem długiem. Kiedy w fabrykach robota rozpoczyna się o godz. 6-ej lub 7-ej, zajęcia zaś szkolne o g. 8-ej lub 9-ej to biura otwierają swe podwoje często dopiero o g. 9-ej lub 10-ej. W podobny sposób kończą

się te wszystkie prace, a według tego określa się czas wolny, na odpoczynek i rozrywki poświęcony, czego następstwem są późne teatry, koncerty, zabawy i cały gwar życia nocnego.

Inaczej być powinno. Czas wstania należałoby uregulować według wskazań otaczającej przyrody i tak się przeważnie dzieje na wsi, której mieszkańcy nawykli są do wstawania o wschodzie słońca oraz do spoczynku równo ze zmierzchem. Jakkolwiek udogodnienia kulturalne zwyczaj ten wielce zmieniły, to jednak jest zupełnie możliwem zachowanie go o tyle, by wstawać, stosownie do pory roku, pomiędzy godz. 5 a 7, na spoczynek zaś udawać się pom. g. 9 a 11-ą, z zastrzeżeniem, by osoby potrzebujące snu dłuższego osiągały go nie późniejszem wstawaniem, lecz wcześniejszem udawaniem się na spoczynek.

Zasady te należałoby głosić słowem i piórem wszędzie, popierając je bodaj stopniowem w czyn wprowadzaniem we wszystkie dziedziny życia naszego, przedewszystkiem zaś w wychowaniu, przez co do należytego traktowania tej sprawy młode pokolenie nawyknie, stając się przez to zdolnem do zupełnego w czyn wprowadzenia tych zasad, które teraz uznawane są tylko teoretycznie. *I. Ryssel.*

Ilość pożywienia.

Niema chyba zagadnień ważniejszych nad zagadnienie odżywiania, jeżeli mowa o osiągnięciu najwyższego stopnia zdrowia cielesnego i duchowego. Na nieszczęście zagadnienie to stoi wciąż otworem, gdyż sami biologowie nie są zgodni w zapatrywaniach swych i zaleceniach, co do sposobów odżywiania jakie stosować należy w rozmaitych warunkach życia i działalności naszej. Karl Voigt z Monachium, który zajmował się badaniem naukowem spraw odżywiania, ustalił zasady odnośne przyjęte następnie przez świat lekarski i jakoby najlepiej odpowiadające potrzebom człowieka w warunkach zwykłych. Późniejsi badacze, co podejmowali to zagadnienie przeważnie zgadzają się z wywodami Voigta. Według tego na pożywienie dzienne człowieka składać powinny się wszystkie pierwiastki: 118 gr. ciał białkowych, 56 gr. tłuszczów, 500 gr. węglowodanów, co daje ogółem 3,000 kaloryi.

Jeden z najznakomitszych znawców współczesnych sprawy odżywiania, profesor wszechnicy w Yale Russel Chittenden, twierdzi, że ilość spożywanego przez nas pokarmu znacznie przekracza potrzeby naszego ustroju, dla zachowania zaś zdrowia jest koniecznem utrzymanie równowagi pomiędzy ilością spożywanego pokarmu, a potrzebą naszego ustroju. Inaczej mówiąc ustrój nasz narażany jest na utratę zbyteczną energii, potrzebnej do przeróbki i usunięcia zeń nadmiaru pożywienia.

Znamienne doświadczenia prof. Chittendena czynione były m. i. z Fletcherem słynnym autorem prac o odżywianiu. Potwierdziły one *doniosłość ośliniania pokarmu* i dokładnego go żucia; dokładne oślinianie wywiera wpływ wielki na apetyt, który *pobudza i reguluje.* Nadto prowadzi ono do stosowania pokarmów prostych, w szczególności zaś zmiejsza upodobanie do spożywania pokarmów zwierzęcych, wreszcie ułatwia ono wielce przebieg trawienia.

Liczne doświadczenia, dokonane przez prof. Chittendena skłoniły go do podjęcia zagadnienia, o ile, co do ilości, odpowiedniem jest współczesne nasze odżywianie. Następstwem tego był szereg nowych prób i doświadczeń, czynionych nad sobą samym tudzież nad mnóstwem osobników różnego wieku i stanu z pośród robotników, wojskowych, siłaczów, siadowców ii.

We wszystkich tych próbach zmniejszana bywała stopniowo ilość pożywienia i po kilku takich spadkach dochodzono do dawania dziennie ilości, która dla rozmaitych osobników dochodziła od 1600 do 1900 kaloryi zamiast przepisywanych przez Voigta 3000 kaloryi.

Wyniki praktyczne prób rzeczonych były następujące:

Przedewszystkiem rozmaite grupy osobników doświadczanych wykonywać mogły tę samą pracę, co poprzednio bez żadnego uczucia znużenia, pomimo ograniczonego odżywiania. Prócz tego uwydatniła się u wszystkich pewna niechęć do mięsa.

Profesor Chittenden czuł się znacznie zdrowszym, aniżeli poprzednio i daleko zdolniejszym do pracy zarówno cielesnej jak i umysłowej. Rzecz szczególna, że reumatyzm, którego się był nabawił przed półtora rokiem w kolanie i którego pozbyć się nie mógł zwykłem leczeniem, obecnie zupełnie ustąpił i to bezpowrotnie. Podobnież znikły inne niedomogi, jak napady żółciowe, migrena i tp., którym co czas jakiś był ulegał.

Wytrzymałość i łatwość w pracy bywają wogóle daleko wydatniejsze kiedy żołądek jest pusty, albo niezupełnie pełny, aniżeli wówczas kiedy jest przepełniony. Jest wielkim błędem mniemanie, że należy najadać się obficie przed pracą zwiększoną, Daleko właściwszem jest przyjęcie obfitszego posiłku po zupełnem pracy ukończeniu. Należy przecie pamiętać o tem, że energia, którąśmy w pracy zużyli, nie pochodzi bynajmniej z pokarmów przyjmowanych bezpośrednio przed tą pracą, lecz raczej z tych, które zostały przyjęte, strawione i przyswojone *w przeddzień albo jeszcze dawniej.* Nie trzeba też zapominać, że przez samo trawienie zużywa się znaczną ilość siły żywotnej, przez co oczywiście zmiejsza się ogólna nasza energia. Wynika stąd że, byłoby nierozsądnem zmniejszanie w ciele zasobów jego energii, przez nadmierne jedzenie przed podjęciem większego wysiłku.

Wskazanie to stało się podstawą rozpowszechnionego w Ameryce zwyczaju *niejadania śniadań.* Wychodząc z zasady, że z rana ustrój nasz jest wypoczęty i uzdolniony zupełnie do wykonywania pracy, należy do niej przystąpić nie rozpraszając energii na przyjmowanie posiłku nowego. Dopiero po pewnym czasie od-

czuwać się daje właściwa chęć do jadła i wtedy można ją zaspokoić, ale następuje to dopiero po pracy kilkogodzinnnej, co umożliwia zaniechanie śniadania i przystąpienie bezpośrednie do obiadu. W ten sposób wystarczają zupełnie dwa posiłki dziennie: obiad i wieczerza, które oczywiście wcześniej nieco podawane być mogą, aniżeli to jest u nas w zwyczaju.

Kiedy potrzeba nam wykonać jakąś wielką pracę, wogóle znaczny wysiłek w pełni całej swej energii życiowej, powinniśmy odżywiać się dobrze dni poprzednich, lecz nader skromnie, albo nic nie jeść w dniu wysiłku i podczas samej pracy, wreszcie, przyjąć odpowiedni posiłek po jej ukończeniu.

Początkowo stracił profesor Chittenden 17 funtów w okresie, siedmiomiesięcznym, potem jednak pomimo zachowania w dalszym ciągu tego samego trybu życia i przyjmowania tylko dwukrotnego posiłku waga jego pozostała bez zmiany. Wyciągnął on stąd wniosek, że ustrój jego osiągnął w rozwoju swym równowagę.

Przepis ilościowy Voigta każe nam spożywać przynajmniej o połowę więcej, aniżeli jest to potrzebnem dla utrzymania nas w zdrowiu. Wynika stąd że stosowanie się do tego przepisu — a wyznać trzeba, że prawie wszyscy stosują go z okładem—obciąża nasz ustrój niedopałkami i truciznami, które są rzeczywistem i jedynem źródłem prawie wszystkich naszych chorób.

Praktycznie biorąc, stwierdzić można, że przeciętna ilość ogólnie przyjmowanego pożywienia jest przynajmniej o *trzecią część* za duża w porównaniu z tem, czem być powinna.

Po wykazaniu złych następstw, jakie pociąga za sobą dla sił naszych i zdrowia nadmiar pożywienia, można teraz zadać sobie pytanie, dlaczego jednak jadamy tak dużo, skoro się to nie da uzasadnić fizyologicznie? Dlaczego raczej nie staramy się o przyzwyczajanie ustroju do zadawalania się mniejszą ilością jadła? O to chyba należałoby zabiegać.

Zagadnienie powyższe jest wagi pierwszorzędnej szczególnie dla rodzin i osobników mniej zamożnych. Zmniejszając swe wydatki na odżywianie, do granic właściwych, możnaby w ten sposób osiągnąć znaczne oszczędności.

Wartoby sprawę tę podjąć, czyniąc w dalszym ciągu badania na modłę dra Chittendena, a gdy osiągnięte wyniki, wnioski jego potwierdzą, ludzkość zyska z jednej strony potężny środek ulżenia niedoli milionów niezamożnych, z drugiej zaś niezawodny czynnik zwrócenia wszystkich z drogi obecnej przesadnego zabiegania o jadło. *J. H. Santor.*

Stanowisko gimnastyki w szkole.

I w redakcyi naszej zdarzają się kłopoty nielada...

Zdawałoby się, że w „Ruchu“ *zastoju* być nie powinno nigdy, a przecież... zdarza się on i to w chwilach najmniej się może

do tego nadających, np. gdy śpieszyć się niekiedy trzeba z napisaniem artykułu, co ma być treściwy, bezstronny, przejrzysty i ciekawy dla wszystkich, choć nie dla każdego jednako zrozumiały, zwłaszcza, że z natury rzeczy nie braknie w nim punktów pobieżnych i niedomówień. Na takie warunki zgodzić się trudno, strach człowieka ogarnia i przychodzi zmęczenie, niechęć do wszystkiego... Na sen się zbiera niby podczas słoty jesiennej.

Ale wszak do jesieni daleko... Wiosna ledwo zaczęta, a z nią tyle marzeń, pragnień snuje się nadziejnych... Wiara w powodzenie zamysłów i zamierzeń, choćby najmniej wykonalnych, najmniej dojrzałych.

Wiele np. wody upłynąć musi i wiele jeszcze nawoływań do dbałości o należyte kształcenie ciała bez echa przebrzmi, zanim np. dojrzeje u nas sprawa zrzeszenia nauczycieli gimnastyki (o czem była mowa w ostatnim zeszycie „Ruchu"), albo też niepostawiona nigdzie na porządku dziennym sprawa, dajmy na to, narad albo zjazdu nauczycieli gimnastyki... Ba! i kongres przecie być może; wszak projektować można i wolno...

Zwłaszcza, gdyby tak kongres... Skończyłby się na udziale najwyżej czterdziestu osób, licząc w tem i gości z prowincyi... Liczba to wcale pokaźna zwłaszcza wobec tysięcy członków na kongresach innych: bez czterdziestu wszak nie będzie nawet jednego tysiąca, nawet jednej setki...

Na kongresie takim prezydyum objęliby przedstawiciele świata lekarskiego, prasy zawodowej i ciała nauczycielskiego... Dla uświetnienia prac kongresu powinniby zjechać uczeni i prelegenci zza granicy, a gdyby to stało się niemożliwem, poprzestać należy na referatach sił miejscowych, które mniej będą opracowane wobec tego, że na ich referentach spoczywałby cały ciężar prac przgotowawczych kongresu. Przypuszczać też można, że lepszemi byłyby referaty z prowincyi, chociaż i tu zdarzyć by się mogły wyjątki.

Referaty mogłyby zająć się przedstawieniem stanu kształcenia cielesnego w szkołach zarówno męskich jak i żeńskich. Inne mogłyby być poświęcone takim zagadnieniom jak: *Stanowisko gimnastyki w szkołach średnich i wyższych* (a może i początkowych?), *przygotowanie kierowników gimnastycznych, stosunek gimnastyki do innych przedmiotów, rozdział materyału ćwiczebnego na klasy szkolne*, lub wreszcie dotykać modnego dziś *skautingu*, który przecie pasowany bywa na osobny system kształcenia cielesnego, choć jako żywo jest raczej środkiem wychowania moralnego...

Przy referatach byłaby niewątpliwie ożywiona dyskusya, w której braliby udział liczni uczestnicy, zarówno panie jak i panowie... Po takich rozprawach otrzymanoby pewne uchwały, których stosowanie obowiązywałoby członków takiego wielkiego kongresu... Nawet zdaje mi się, że słyszę taką rozmowę nauczyciela gimnastyki z przełożonym szkoły na temat wprowadzenia w czyn uchwały o podwyżce wynagrodzenia pierwszemu: „...skoro taka uchwała istnieje, trzeba się do niej zastosować..." Końca roz-

mowy tej ciekawej nie dosłyszałem, bo oto stanął mi przed oczyma inny obrazek: Leciwa przełożona rozprawia żywo z osobą młodszą o pięknej postawie (snadź nauczycielką gimnastyki); z rozmowy tej dochodzi mię słów kilka: „...słuszna; na gimnastykę przeznaczyć teraz musimy nawet po trzy godziny tygodniowo, zaś w klasach niższych“...

Nie dowiedziałem się, co w klasach niższyeh wprowadzić zamierzała szlachetna następczyni dawnych przewodniczek młodzieży, owianych duchem prac wiekopomnych Komisyi edukacyjnej, gdyż interesujące nad wyraz widzenie zniknęło, zostawiając mię samotnie siedzącego przy stole redakcyjnym...

Ocknąłem się z drzemki, w którą wpadłem był pod wpływem długiego pisania, a która przyjemniejszą była od szarej rzeczywistości... Na stole miałem przed sobą jakiś wycinek z gazety belgijskiej z uchwałami zjazdu nauczycieli gimnastyki. Przy odczytywaniu tych uchwał zdrzemnąłem się był i wówczas śniłem o tem, com tu teraz napisał. Opisuję to, ponieważ uchwały belgijskie równie dobrze zastosowaćby można i u nas z wielkim dla sprawy pożytkiem. Mniejsza o to nawet, że zjazdu takiego u nas nie było, a właściwie był tylko w mojej sennej wyobraźni; byleby wiadomość o takiego rodzaju uchwałach przedostała się do wiadomości tych, co „przed narodem nieść chcą oświaty kaganiec“, a w sercach swych żywią podniosłe ideały Komisyi edukacyi narodowej... Przez przytoczenie uchwał rzeczonych wraz z powyższym opisem uwypukla się doniosłość ich i w naszych stosunkach, a oprócz tego powstał dość oryginalny artykuł, o co dla zapełnienia zeszytu też chodziło...

Uchwały wspomniane są następujące:

1) Gimnastykę prowadzić należy w każdej klasie przynajmniej dwa razy na tydzień.

2) Gimnastykę traktować należy narówni z innem przedmiotami szkolnemi, dla osiągnięcie zaś tego:

a) gimnastykę odbywać się powinno w godzinach planu szkolnego;

b) należy zwalczać opuszczanie i wogóle lekceważenie przez uczniów gimnastyki;

c) zwalniać od gimnastyki zupełnie może tylko lekarz szkolny, przygodnie zaś nauczyciel gimnastyki;

d) z gimnastyki dawane być mają stopnie na zasadach ogólnych i z uwzględnieniem wskazań pedagogii.

3) Zakres ćwiczeń w każdej klasie zawierać powinien rozmaite stopnie zasadniczych pierwiastków gimnastycznych z uwzględnieniem wymagań fizyologii i metodyki; opracowany według zasad tych program stosowany być ma przez nauczyciela z całą ścisłością.

4) Ćwiczenia prowadzić należy w salach, urządzonych według zasad hygieny i należycie zaopatrzonych w przyrządy; ćwiczących zaś obowiązuje odpowiedni strój ćwiczebny.

5) Przy istnieniu dwu lub więcej oddziałów równoległych

w danej klasie podział uczniów tej klasy dopełnia się na podstawie ich odpowiedniości cielesnej.

Uchwalono też na wspomnianym zjeździe wnioski powyższe podać do wiadomości ogółu, szczególniej zaś kierowników szkolnych, ażeby w ten sposób mieć podstawę do energicznego domagania się, by gimnastyka traktowaną była w myśl właśnie powyższych uchwał.

Oby uchwały te trafiły i do przełożonych naszych.

Dr. Ziem. K.

ZEWSZĄD.

Kształcenie cielesne a Duma. Podczas omawiania budżetu Ministeryum oświaty na 64-tem posiedzeniu Dumy zostało przyjęte większością 139 głosów przeciwko 102 następujące przejście do porządku dziennego: „Jednostronny rozwój umysłowy w związku z długiem przebywaniem w miejscu zamkniętem prowadzi do zwyrodnienia cielesnego i umysłowego, a więc do obniżenia moralności wśród młodzieży.

Zaprowadzenie ćwiczeń cielesnych w szkole stanowi wprost konieczność stanu.

Duma Państwowa wyraża życzenie, ażeby Ministeryum oświaty przedstawiło odnośny projekt prawa o wychowaniu fizycznem w szkołach średnich i niższych.

Przy sposobności tej Duma państwowa uważa za pożyteczne wyrazić w tej mierze następujące życzenia: 1) Wspomniane kształcenie cielesne powinno być prowadzone właściwie i planowo, tj. rozwijać równomiernie wszystkie mięśnie ciała, przyczyniać się do ich zgodnego usprawnienia, ułatwiać pracę narządów wewnętrznych i zaprawiać cały ustrój. 2) Ćwiczenia cielesne prowadzone być winny w miarę możności na świeżem powietrzu, gdyż jedynie wówczas cel swój osiągają; wobec tego należy rozważyć sprawę urządzania otwartych boisk na porę ciepłą oraz izb ćwiczebnych na czas chłodny. 3) Zasada gier ruchowych znaleźć powinna zastosowanie jaknajszersze w kształceniu cielesnem w szkole. 4) W najważniejszych środowiskach zakładane być powinny szkoły dla przygotowania należytego kierowników gimnastycznych i sportowych. 5) Należy ustanowić stały nadzór lekarski nad kształceniem cielesnem.

Duma Państwowa wypowiada życzenie, ażeby Ministeryum oświaty opracowało na powyższych podstawach odpowiedni projekt prawa — przedstawiając w czasie najkrótszym do rozpatrzenia w Dumie Państwowej.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**

Redaktor i wydawca **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami Drukarni M. Radzickiego Warszawa, Wspólna 47a.

W redakcyi „Ruchu“.

nabywać można:

	Rb.
Baudouin de Courtenay prof. J.: Wychowanie współczesne jako przyczyna zdenerwowania	—50
Bircher-Benner: Podstawy żywienia na zasadach energetyki	1.—
Chodecki dr. Wł.: Fizyologia i hygiena okresu dojrzewania	—20
Drabczyk dr. T.: A więc nie upadła!	—15
Kłoś C.: Podręcznik ćwiczeń prostych	1.50
Kozłowski Wł. R.: Football (Gry w nożną)	—30
— Gimnastyka domowa. ok. 200 str., 100 rys.	1.—
— Postępy wych. fizycznego w ostatniem dziesięcioleciu	—10
— Sprawa ogrodów dziecięcych zagranicą	—10
— Systemy slojdu	—10
— Zasady prowadzenia zabaw ruchowych	—20
Kuczalska & Wyrzykowski: System Linga w Polsce	— 5
Piasecki dr. Eug: Czy piękność zanika?	—15
— Ćw. ratownicze w szkołach średnich	— 6
— Harce jako doniosły środek kształcenia cielesnego	— 3
— Igrzyska narodowe	—15
— Jak uprzyjemnić ćwiczenia cielesne	— 5
— Organizacya gier młodzieży w Polsce	— 6
— Postulaty wychow. fizycznego młodzieży polskiej	—15
— Kongres międzynar. hygieny szk. w Paryżu	—10
Tarnawski dr. Ap.: Hygiena dnia normalnego	—15
— O neurastenii, przyczynach jej i zapobieganiu	—12
— Przyrodolecznictwo	—12
„RUCH“, dwutygodnik, poświęcony sprawom wychowania cielesnego, hygieny i wogóle normaln. rozwoju ciała: rocznik I (1906)	2.—
— roczniki II, III i IV (1907—1909) po	2.40
— „ V, VI, VII i VIII (1910—1913) po	3.—
Sprawność nasza cielesna (ankieta)	— 2

Nasz przewodnik adresowy.

(W sprawie zamieszczania adresu zgłaszać się bezpośrednio do administracyi „RUCHU“: Wielka 31 m. 8, telef. 153-45).

Bielizna.
P. Pürschel, Marszałkowska 79.

Kąpiele ciepłe.
„Diana“, łaźnie, wanny. Chmielna 13.
Hygieniczne, Widok 26, wprost Dw. Wied.

Krawieckie zakłady.
F. Sawicki, Żórawia 9.
obacz na str. 2 okładki.

Maszyny do prania.
Tow. Akc. I. A. John, Smolna 12, tel. 36-90.

Mydła i perfumy.
Fryderyk Puls, Tow. Akc.: Wierzbowa 11, Nowy Świat 41, Marszałkowska 131.

Nauczycielskie biura.
M. Noworyto, Chmielna 30, tl. 180-24.

Obiady.
Obiady jarskie, Nowy-Świat 41 m. 6, tl. 25-9

Obuwie wszelakie.
St. Banasikowski, Erywańska 4, tel. 94-44.
M. Kłobukowska, Żórawia 30 m. 1, tl. 151-51,
obacz na str. 2 okładki
obacz: Ogłoszenia drobne.

Ortopedyczne przyrządy.
Józef Kugler. Nowy-Świat 34, tel. 179-49.

Rowery i ich części, narty, saneczki
A. Leutner & Co, Senatorska 27.

Stolarskie warsztaty.
M. Borkowski, Koszykowa 15.

Trykotaże.
ob. Ogłoszenia drobne

Zegary i zegarki.
F. Szymaniewski, Nowy Świat 39.

OGŁOSZENIA DROBNE

Cena ogłoszeń: Na pierwszej i ostatniej stronie okładki: za całą kolumnę rb **24**, za 1/2 kol. **14** rb., za 1/4 kol. **8** rb., za 1/8 kol. rb. **5**, za 1/16 kol. rb. **3**. Na stronach okładki wewnętrznych: za całą kol. **20** rb; za 1/2 kol. **12** rb., za 1/4 kol. **7** rb., za 1/8 kol. rb. **4**. za 1/16 kol.; rb. **2,50** za 1/32 br. **1,50** Ogłoszenia małe po 1 rb. za każde. Ceny te są jednorazowe. Przy ogłoszeniach rocznych, półrocznych i kwartalnych czynione są ustępstwa.

Ogłoszenia przyjmują biura ogłoszeniowe oraz redakcya.

Przedpłata roczna w Warszawie rb. **2.70**; poza Warszawą z przes. pocztową rb. **3.40** w Austryi **8** kor. w Niemczech **8** marek, we Francyi **9** franków, w Ameryce **2** dolary. Przedpł. półr. w Warsz. rb. **1.65**; z przes. poczt. **2** rb.=**5** kor.=**5** mk.=**5** fr.=1 1/4 dol.
Przedpłata w żadnym razie zwrotowi nie ulega.
Zmiana adresu kop. 20. Numer pojedyńczy kop. **15** w Warszawie i **36** hal. we Lwowie
Dopłata za **Książnicę Ruchu** wynosi rb. **1** rocznie w Warszawie, zaś z przesyłką pocztową **1.25** rb.=**3** kor. **3** marki,=**3.40** fr.=3/4 dol.

Pod kierunkiem **Wład. R. Kozłowskiego.**
We Lwowie odpowiedzialny za redakcyę: **doc. dr. Eugeniusz Piasecki.**

Redaktor i wydawca: **Dr. Teodor Drabczyk.**

Czcionkami M. Radzickiego, Warszawa, Wspólna 47a.